

21. Mai -
18. Juni 2015

Gesunde
Ernährung



Mehr
Bewegung



Interessante
Informationen



GESUNDHEITS-
WOCHEN
GALLUS

IMPRESSUM

Veranstalter:

AG Ernährungsgesundheit

Layout, Satz & Redaktion:

Britta Buch & Christian Spoerhase

Fotos:

panthermedia.net: Matthew Cole,
Tera Christianson, Laurentin Iordache

Texte und Angebote:

Für die einzelnen Angebote sind die jeweiligen
Veranstalter verantwortlich.

Zu den Gesundheitswochen:

Die Gesundheitswochen werden durch das Quartiersmanagement Gallus des Caritasverbandes Frankfurt e. V., das Frankfurter Programm Aktive Nachbarschaft sowie durch Engagement im Gallus - einer Initiative von Deutsche Bank, Linklaters und dem Mehrgenerationenhaus Frankfurt unterstützt und von Balance - Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V. fachlich begleitet.

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,

Die ambulante Facheinrichtung Balance - Beratung und Therapie bei Essstörungen e.V. hat von 2007 bis 2014 das Präventionsprojekt Netzwerk Ernährungsgesundheit für Kinder im Stadtteil Gallus durchgeführt mit dem Ziel eine bewusste Ernährung, einen aktiven Lebensstil und damit Gesundheit und Lebensqualität von Kindern im Stadtteil zu fördern.

Durch vielfältige Informations- und Aktionsveranstaltungen für Kinder und Eltern und Fortbildungen in den Kinder- einrichtungen konnten die Teilnehmer einen positiven Zugang zu den Themen Ernährung und Bewegung erleben, sich mit ihrem eigenen Gesundheitsverhalten auseinandersetzen und in direkter Weise erfahren, dass „Gesundheit“ auch Spaß machen kann.

Das Projekt wurde durch Mittel der Stadt Frankfurt gefördert.

Zur Weiterführung dieser Arbeit haben relevante Kinder- und Elterneinrichtungen im Stadtteil Gallus im Jahr 2012 die Arbeitsgruppe Ernährungsgesundheit gebildet. Die AG trifft sich seitdem regelmäßig zum fachlichen Austausch, zur Planung gemeinsamer Veranstaltungen und zum Ausbau der Vernetzung im Bereich Gesundheit.

Vom 21. Mai bis 18. Juni 2015 führt die AG erstmalig die Gesundheitswochen Gallus durch. In dem Programm greifen wir unterschiedliche Aspekte rund um das Thema Gesundheit auf und freuen uns, möglichst viele bei der bunten Mischung von Informationsveranstaltungen oder Mitmachangeboten begrüßen zu können.

Mit interessanten Angeboten zu den Themen Ernährung und Bewegung sprechen wir alle Kinder und Eltern aus dem Gallus an und laden zur Teilnahme ein.

Ihre
AG Ernährungsgesundheit

4 Tipps für Ihr Kind: So gibts mehr Bewegung

1.
Kinder brauchen mehrmals täglich Bewegung und Aktivität. Motivieren Sie Ihr Kind, sich zu bewegen. Bewegung macht Spaß und unterstützt die körperliche, motorische und geistige Entwicklung Ihres Kindes.
2.
Kinder brauchen verbindliche Regeln im Umgang mit dem Fernseher, Computer, Gameboy und Handy. Legen Sie feste Zeiten fest und begrenzen Sie die Mediennutzung je nach Alter des Kindes.
3.
Kinder sind nicht aus Zucker. Sie sollten sich täglich mindestens eine Stunde draußen bewegen und spielen. Wer bei Wind und Wetter draußen ist, wird auch weniger krank.
4.
Sie sind Vorbild, werden Sie mit aktiv. Auf diese Weise können Groß und Klein sich gegenseitig unterstützen und motivieren. Zudem macht es den Kindern mehr Spaß, gemeinsam mit den Eltern zu kochen und sich zu bewegen.



5 Tipps für Ihr Kind: So macht Essen Spaß

1.
Kinder brauchen regelmäßige Mahlzeiten, möglichst drei Hauptmahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen und zwei Zwischenmahlzeiten wie Pausenbrote und kleiner Imbiss).
2.
Beziehen Sie Ihr Kind in die Essenszubereitung mit ein: Was selbst gekocht oder gebacken wurde, schmeckt doppelt gut.
3.
Bei gemeinsamen Mahlzeiten in fröhlicher Runde schmeckt es am besten. Streit gehört nicht an den Esstisch.
4.
Kinder helfen mit, decken und dekorieren den Tisch - denn das Auge isst mit.
5.
Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk, am besten Wasser oder Tee.



ÜBERSICHT

ANGEBOTE

Information

- 01 09 Kinderzahnpflege (2x)
- 04 Was ist Homöopathie, wie funktioniert sie?
- 06 Thementisch Gesundheit
- 09 Fußgesundheits
- 04 Hebammenhilfe
- 13 Natürliche Hausmittel verschiedener Kulturen
- 14 Frauengesundheit
- 14 Zahn fit mach mit
- 14 Kinder- und Jugendgesundheits
- 03 Mutter/Vater-Kind-Kuren
- 15 "Ramadan im Gallus"

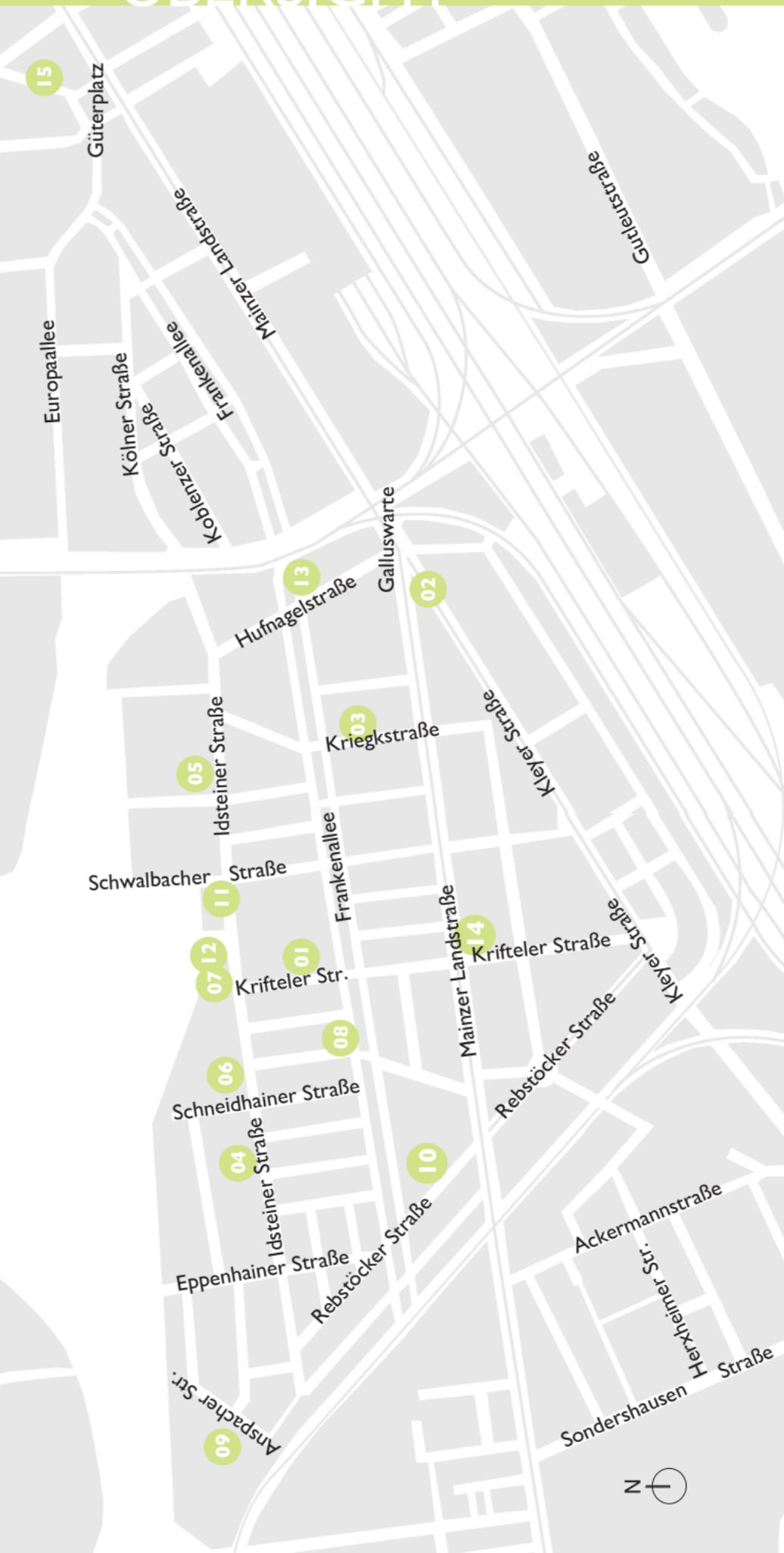
Bewegung

- 02 Eltern-Kind-Fußballturnier
- 03 Kreativer Kindertanz
- 05 Schnupperkurs Yoga
- 09 Informationsveranstaltung Rücken-Fit
- 07 Rücken-Fit
- 08 12 Gesundheitsspaziergang (2x)
- 09 "Ohne Bewegung geht es nicht"
- 10 Fahrradwerkstatt (2x)
- 11 Aktionstag Fahrrad
- 12 Seilspring-Workshop
- 14 Bewegte Mittagspause (2x)
- 14 Sportlicher Start in den Tag
- 01 Bewegungsangebote für Kinder von 0-3 Jahren

Ernährung

- 01 Babybrei kochen
- 03 Essen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit
- 01 Vortrag Ernährung
- 03 Essen mit Kindern - Lust und Frust?
- 13 Internationales Kochen
- 03 Gesunde Pausenbrote

ÜBERSICHT





Kinderzahnpflege

Eine Zahnärztin kommt in die Einrichtung und erklärt den Eltern mit Kindern richtige Zahnpflege und beantwortet Fragen.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 21.05.2015

Uhrzeit: 10:15 bis 11:30 Uhr

Ort:  Eltern-Kind-Treff Gallus
Krifteler Straße 80

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Eltern-Kind-Treff Gallus
Krifteler Straße 80
Tel.: 069 21248014
ektgallus@stadt-frankfurt.de



Eltern-Kind-Fußballturnier

Gemeinsam Spaß haben ist das Motto dieses Turniers. Dabei lernen die "Großen" von den "Kleinen" und umgekehrt. Dabei sein ist alles. Traut euch und meldet euch an! Da dieses Turnier zum 10-jährigen-Jubiläum des Sportkreis Frankfurt stattfindet ist sicherlich auch ein großes Publikum da!!

Das Fest startet um 15.00 Uhr - parallel ist die Stadtlabor Gallus Ausstellung geöffnet. Unser Tipp für den Abend: Galluskino!

Mai

ANGEBOT:

Datum: Fr., 22.05.2015

Uhrzeit: 15:00 Uhr Treffpunkt,
Spiele von 16:00 bis 17:30 Uhr.
Im Anschluss Blitzturnier für Kinder
und Jugendliche von 17:30 bis 19:00 Uhr.

Ort: 02 Sportkreis Frankfurt - Gallusprojektebüro,
Fischbacher Straße 24 - heute auswärts:
BMW Glöckner Gelände, Kleyerstraße 1,
an der Galluswarte

Teilnahme: Kinder im Alter von 6-12 Jahren mit
einem Elternteil, immer 3 Kinder mit
ihren Eltern bilden eine Mannschaft.

Anmeldung: Anmeldung dringend erforderlich,
telefonisch, persönlich oder per Mail.
Ihr könnt euch alleine als Tandem oder
in einer Mannschaft (3 Kinder + 3 Elternteile)
anmelden. Begrenzte Teilnehmer!

Kontakt: Kinderhaus Gallus
Idsteiner Str. 73, 60326 Frankfurt
Tel.: 069 97390095
info.kinderhaus-gallus@stadt-frankfurt.de



Kreativer Kindertanz

Tanzen ist eine Aktivität, die Spaß macht, gute Laune verbreitet und außerdem auch gesund ist. Gemeinsam mit den Kindern werden wir uns zur Musik bewegen und Tücher, Bälle etc. schwingen lassen.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Di., 26.05.2015

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort:  MoniKaffee
Kostheimer Str. 15, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Kinder zwischen 2 und 5 Jahren.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Laura Späth-Hölzinger
Tel.: 069 9738230

Was ist Homöopathie? Wie funktioniert sie?

Was hat das mit den Kügelchen auf sich und den Verdünnungen? Wie wirkungsvoll kann Homöopathie sein und was kann man alles damit behandeln? Wo sind Grenzen? Kann Homöopathie mir und meinen Kindern helfen. Ein kurzer Vortrag klärt auf und erläutert die Wirkungsweise der Homöopathie.

Anschließend wird es viel Zeit für Ihre persönlichen Fragen geben.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Mi., 27.05.2015

Uhrzeit: 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort:  Mehrgenerationenhaus KiZ Gallus e. V.
im Familienrestaurant, Idsteiner Str. 91,
60326 Frankfurt

Teilnahme: 25 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Expertin: Katharina Oppermann,
Heilpraktikerin für Homöopathie und
Hyonotherapie

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Mehrgenerationenhaus KiZ Gallus e.V.
Frau Saritas
Tel.: 069 73 77 94



Schnupperkurs Yoga

Entfliehen Sie für eine Weile dem Stress des Alltags und Lernen Sie den ganzheitlichen Ansatz aus Bewegung und Meditation kennen. In diesem Schnupperkurs zeigen wir Ihnen einfache Körper-, Atem- und Entspannungsübungen. Dabei kann jeder mitmachen.

Bitte ziehen Sie gemütliche Kleidung an und bringen eine Matte und eine Wolldecke o.ä. mit.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Mi., 27.05.2015

Uhrzeit: 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort:  Jugendhaus Gallus
Idsteiner Str. 73, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Internationaler Bund e.V. - WAMBO
Sarah Bender
Tel.: 069 90737862
sarah.bender@internationaler-bund.de



Thementisch Gesundheit

Bücher und andere Medien für Kinder und Erwachsene.

Mai/Juni

ANGEBOT:

Datum: 27.05.2015 bis 17.06.2015

Uhrzeit: Mo: 13:00-17:00 Uhr, Mi: 11:00-17:00 Uhr,
Di/Do 13:00-19:00 Uhr

Ort:  Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot - stöbern und Blättern vor Ort für alle. Ausleihe der Medien mit einem Bibliotheksausweis möglich.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Silke Schumann
Tel.: 069 21234744
silke.schumann@stadt-frankfurt.de



Rücken-Fit

Ein gesunder und trainierter Rücken steigert unser Wohlbefinden und beugt Schmerzen vor.

Mit regelmäßigen Übungen, die man auch zu Hause nachmachen kann, kann man viel bewirken.

Ein Kurs wird oft auch von den Krankenkassen refinanziert. Probieren Sie es aus!!

Trainerin: Bettina Büttner

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 28.05.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort:  Jugendhaus Gallus
Idsteiner Straße 73, 60326 Frankfurt, Halle

Teilnahme: Offenes Angebot für Erwachsene.
Bitte bringen Sie, wenn vorhanden, eine Matte mit, ein Handtuch und etwas zu trinken.
Um 10:00 Uhr starten wir, also bitte entsprechend früher kommen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Kinderhaus Gallus
Tel.: 069 97390095
info.kinderhaus-gallus@stadt-frankfurt.de



Babybrei kochen

Gemeinsam mit den Eltern wird die erste Nahrung für Kinder zubereitet.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 28.05.2015

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort:  Eltern-Kind-Treff Gallus
Krifteler Straße 80

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Tel.: 069 21248014
ektgallus@stadt-frankfurt.de



Gesundheitsspaziergang

Die Kiezläufer/-innen laden Sie heute zu einem Gesundheitsspaziergang ein. Gemeinsam spazieren wir zum Gleisfeldpark an der Pariser Straße. Der Park ist mit einem Bewegungsparcours ausgestattet, den wir gemeinsam mit Ihnen ausprobieren möchten. An den Geräten können einfache Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Kondition trainiert werden, um so beweglicher und sicherer im Alltag zu sein.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 28.05.2015

Uhrzeit: 14:00 bis 15:00 Uhr

Ort:  Treffpunkt: Caritasverband Frankfurt e. V.
Stadtteilbüro Soziale Stadt
Frankenallee 166-168, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Quartiersmanagement Gallus
Christian Spoerhase
Tel.: 069 9732970



Essen in der Schwangerschaft und in der Stillzeit

Was darf ich während der Schwangerschaft essen?
Welche Nährstoffe braucht mein Körper?
Darf ich während der Stillzeit Kaffee trinken?
All diesen Fragen wird Kristina Brähler, pädagogische
Mitarbeiterin in der Schwangerenberatung, nachgehen.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 28.05.2015

Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort:  MoniKaffee
Kostheimer Straße 15, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Schwangere und stillende Frauen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Laura Späth-Hölzinger
Tel.: 069 9738231



Informationsnachmittag "Fußgesundheit"

Infos zur Fußgesundheit, zur Anatomie, zum Schuhwerk, zum gesunden und kranken Fuß, kleine Wahrnehmungsübungen und eine Fußmassage.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Do., 28.05.2015

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort:  Caritasverband Frankfurt e. V.
Kita St. Martin
Anspacher Straße 21, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmer/-innen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Kita St. Martin
Frau Julia Brosche
Tel.: 069 73997137
kita.Stmartin@caritas-Frankfurt.de



Vortrag Ernährung

Die Ernährung für Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren steht im Mittelpunkt des Vortrages von Frau Becker-Pröbstel (Ernährungswissenschaftlerin).

Mai

ANGEBOT:

Datum: Fr., 29.05.2015

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Ort:  Eltern-Kind-Treff Gallus
Krifteler Straße 80

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Eltern-Kind-Treff Gallus
Tel.: 069 21248014
ektgallus@stadt-frankfurt.de



Fahrradwerkstatt

Die Fahrradwerkstatt richtet sich an Eltern und Kinder, die mit fachkundiger Unterstützung ihr Fahrrad reparieren möchten. Werkzeuge sind vorhanden, Ersatzteile können, fall benötigt eingekauft werden.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Sa., 30.05.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort:  Kindergarten und Hort der katholischen Kirchengemeinde Maria Hilf
Rebstöcker Straße 70, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Eltern und Kinder aus dem Gallus.

Anmeldung: Erforderlich.
Bitte melden Sie sich bis zum Freitag vor der Fahrradwerkstatt in der Kita Maria Hilf telefonisch oder per Email an.

Kontakt: Olaf Rocjhe und Manfred Müller
Tel.: 069 737518
E-Mail: kita.mariahilf@freenet.de



Aktionstag Fahrrad

Fahrradkurse Anfänger & Aufbau, Fahrradparcours,
Werkstattworkshop, mit Kinderbetreuung.

Mai

ANGEBOT:

Datum: Sa., 30.05.2015

Uhrzeit: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort:  Paul-Hindemith-Schule
Schwalbacher Straße 71-77, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Daria Eva Stanco
Engagement im Gallus - Kinder im Zentrum
Gallus e.V. / Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Str. 9, 60326 Frankfurt am Main
Tel.: 069 75084698
E-Mail: daria.stanco@kiz-gallus.de



Seilspring-Workshop

Seilspringen kann man überall ohne großen Aufwand. Es ist kostengünstig, einfach zu erlernen und trainiert Kraft, Ausdauer und Koordination gleichzeitig. Unser Herz-Kreislauf kommt in Schwung und wir haben auch noch jede Menge Spaß dabei. Kommt und probiert es aus!

Juni ANGEBOT:

Datum: Di., 02.06.2015

Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort:  Kinderhaus Gallus
Idsteiner Straße 73, 60326 Frankfurt

Teilnahme: 3 x 8 Kinder, obwohl für jedes Alter geeignet konzentrieren wir uns heute auf Kinder im Alter von 6-12 Jahren.

Anmeldung: Erforderlich. Oder ihr kommt vorbei und schaut ob noch ein Platz frei ist, begrenzte Teilnehmerzahlen! Anmeldung telefonisch, persönlich oder per Mail.

Kontakt: Tel.: 069 97390095
info.kinderhaus-gallus@stadt-frankfurt.de



Gesundheitsspaziergang

Die Kiezläufer/-innen laden Sie heute zu einem Gesundheitsspaziergang ein. Gemeinsam spazieren wir zum Gleisfeldpark an der Pariser Straße. Der Park ist mit einem Bewegungsparcours ausgestattet, den wir gemeinsam mit Ihnen ausprobieren möchten. An den Geräten können einfache Bewegungsabläufe, Gleichgewicht und Kondition trainiert werden, um so beweglicher und sicherer im Alltag zu sein.

Juni ANGEBOT:

Datum: Di., 02.06.2015

Uhrzeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort:  Treffpunkt: Caritasverband Frankfurt e. V.
Stadtteilbüro Soziale Stadt
Frankenallee 166-168, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Quartiersmanagement Gallus
Christian Spoerhase
Tel.: 069 97329970



Essen mit Kindern – Lust und Frust?

Essen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme, es kann ganz verschiedene Bedeutungen für uns haben. Neben der Sättigung kann es gemeinschaftliches Tun, Beschäftigung, Trost oder Belohnung sein. Über die verschiedenen Aspekte von Essen und die möglichen positiven wie auch negativen Folgen für das Essverhalten und die Entwicklung Ihrer Kinder möchte Birgit Bertelsmann, pädagogische Mitarbeiterin in der Entwicklungspsychologischen Frühberatung, mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Juni ANGEBOT:

Datum: Mi., 03.06.2015

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort:  MoniKaffee
Kostheimer Str. 15, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Familien mit Kindern zwischen 0 - 6 Jahren.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Laura Späth-Hölzinger
Tel.: 069-9738232



Informationsnachmittag: "Ohne Bewegung geht es nicht"

Die Bedeutung von Bewegung für die (früh-)kindliche Entwicklung und das Lernen unserer Kinder.

Juni ANGEBOT:

Datum: Mi., 03.06.2015

Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort:  Caritasverband Frankfurt e. V.
Kita St. Martin
Anspacher Straße 21, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Kita St. Martin
Frau Julia Brosche
Tel.: 069 73997137
E-Mail: kita.Stmartin@caritas-Frankfurt.de



Internationales Kochen

Schauen Sie über den Tellerrand und kochen mit uns. Frauen aus unterschiedlichen Kulturen bringen Rezepte und Zutaten für gesunde Gerichte aus ihren Herkunftsländern mit.

Und im Anschluss lassen wir es uns schmecken.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Juni
ANGEBOT:

Datum: Mi., 03.06.2015

Uhrzeit: 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

Ort:  Internationaler Bund e. V.
Frankenallee 103, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Maximal 20 Teilnehmer/-innen.

Anmeldung: Erforderlich.

Kontakt: Internationaler Bund e.V. - WAMBO
Sarah Bender
Tel.: 069 90737862
Email: sarah.bender@internationaler-bund.de



Informationsvormittag über die Hebammenhilfe

Was macht eigentlich die Hebamme?
Wie und wo finde ich eine Hebamme?
Wie wird sie bezahlt?...

Juni ANGEBOT:

Datum: Mo., 08.06.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort:  Mehrgenerationenhaus Frankfurt
Familienrestaurant
Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmer/-innen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Homa Nezami
Kinder im Zentrum Gallus e.V.
Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt
Tel.: 069 75084664



Informationsveranstaltung Rücken-Fit

Inhalte dieses Vortrages:

- Ursachen von Rückenschmerzen allgemein und bei Kindern
- Zahlen und Fakten
- motorische Entwicklungsphasen des Kindes und was man was tun sollte (motorisch)
- Abrechnung mit den Krankenkassen
- Schulranzen
- Sitzmöbel

Juni
ANGEBOT:

Datum: Mo., 08.06.2015

Uhrzeit: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort:  Caritasverband Frankfurt e.V.
Kita St. Martin
Anspacher Straße 21, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Maximal 20 Teilnehmer/-innen.

Anmeldung: Erforderlich.

Kontakt: Kita St. Martin
Frau Julia Brosche
Tel.: 069 73997137
E-Mail: kita.Stmartin@caritas-Frankfurt.de



Bewegte Mittagspause

Bewegte Mittagspause mit dem Ziel Grünflächen im Gallus zur Freizeitgestaltung kennen zu lernen.
Mit Claudia Rother

Juni ANGEBOT:

Datum: Di., 09.06.2015

Uhrzeit: 12:30 bis 13:15 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus der ASB
Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus der ASB
Lehrerkooperative
Tel.: 069 7382863



Gesunde Pausenbrote

Was gehört auf ein gesundes Brot, das lange und ausreichend satt machen soll? Gemeinsam wollen wir leckere und gesunde Pausenbrote zubereiten und dabei über die Themen Zwischenmahlzeiten und gesunde Snacks sprechen.

Juni ANGEBOT:

Datum: Di., 09.06.2015

Uhrzeit: 09:00 - 11:30 Uhr & 16:00 - 17:30 Uhr

Ort:  MoniKaffee
Kostheimer Str. 15, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Familien.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Laura Späth-Hölzinger
Tel.: 069 9738233



"Ramadan im Gallus"

Informationsveranstaltung, Austausch und gemeinsames Essen! Wir möchten mit Ihnen gesundheitliche Aspekte des Fastens im Ramadan betrachten als auch im Allgemeinen über die Besonderheiten des Fastenmonats berichten. Was gehört neben dem Fasten noch zum Ramadan? Muss wirklich jeder Muslime im Ramadan fasten? Welche gesundheitlichen Aspekte sollten beim Fasten beachtet werden?

Gemeinsam mit Experten möchten wir mit Ihnen in einen Austausch gehen. Gleichzeitig möchten wir auch alle Interessierten herzlich einladen, das abendliche Fastenbrechen probeweise zu erleben. Lassen Sie Ihr Mittagessen an diesem Tag ausfallen. Abends servieren wir Ihnen dafür so internationale Köstlichkeiten wie es auch unsere Gemeinde und unser Stadtteil ist.

Juni ANGEBOT:

Datum: Di., 09.06.2015

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Ort:  Islamische Informations- und Serviceleistungen e.V. (IIS)
Hohenstaufenstr. 8, 60327 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Ausrichter: Islamische Informations- und Serviceleistungen e.V. (IIS) und Internationaler Bund e.V. - WAMBO
Sara Bender, Tel.: 069 90737862
sarah.bender@internationaler-bund.de
Mohammed Naved Johari
Mobil: 0179 6715147
monajol@hotmail.com



Natürliche Hausmittel verschiedener Kulturen

Was hilft gegen Erkältung, Ohrenschmerzen,
Kopfschmerzen & Co.?

„Großmutter's Hausmittel“ gibt es überall auf der Welt.
Wir wollen uns darüber austauschen, welche
unterschiedlichen Mittel in verschiedenen Kulturen
verwendet werden. Dabei werden wir teilweise staunen
und schmunzeln, viele Unterschiede entdecken und neue
Tipps mit nach Hause nehmen.

Juni
ANGEBOT:

Datum: Mi., 10.06.2015

Uhrzeit: 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort:  Internationaler Bund e.V.
Frankenallee 103, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Internationaler Bund e.V. - WAMBO
Sarah Bender
Tel.: 069 90737862
sarah.bender@internationaler-bund.de



Frauengesundheit

Ein Angebot für Frauen mit Frau Dr. Fries von der
Ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung
der Frau mit Unterstützung des AMKAs

Juni ANGEBOT:

Datum: Mi., 10.06.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Tel.: 069 7382863



Sportlicher Start in den Tag

Ein Schnupperkurs in Rückenfitness für Frauen mit Jessica Nowacki von bewegungsimpulsen e. V.

Juni
ANGEBOT:

Datum: Mi., 10.06.2015

Uhrzeit: 09:30 bis 10:30 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Maximal 15 Teilnehmer.
Bitte bequeme Bekleidung mitbringen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Tel.: 069 738286



Zahn fit mach mit

Eine Veranstaltung für Mütter zum Thema Zahnpflege mit der Gesundheitspädagogin Frau Rocholl vom Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt.

Juni ANGEBOT:

Datum: Do., 11.06.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Tel.: 069 738286



Bewegte Mittagspause

Bewegte Mittagspause mit dem Ziel Grünflächen im Gallus zur Freizeitgestaltung kennen zu lernen.
Mit Claudia Rother

Juni
ANGEBOT:

Datum: Do., 11.06.2015

Uhrzeit: 12:30 bis 13:15 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus der ASB
Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Offenes Angebot.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Tel.: 069 738286



Bewegungsangebot für Kinder von 0-3 Jahren mit ihren Eltern

Bewegungsbaustelle oder Parcours innen oder außen,
je nach Wetterlage.

Juni ANGEBOT:

Datum: Do., 11.06.2015

Uhrzeit: 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort:  Eltern-Kind-Treff Gallus
Krifteler Straße 80

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Tel.: 069 21248014
E-Mail: ektgallus@stadt-frankfurt.de



Kinder- und Jugendgesundheit

Ein Angebot für Frauen mit Frau Dr. Fries von der ärztlichen Gesellschaft zur Gesundheitsförderung der Frau mit Unterstützung des Amtes für multikulturelle Angelegenheiten der Stadt Frankfurt.

Juni ANGEBOT:

Datum: Fr., 12.06.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort:  Frauenprojekt Gallus der ASB
Lehrerkooperative
Mainzer Landstr. 351-353, 6. Etage

Teilnahme: Offenes Angebot.
Maximal 25 Teilnehmerinnen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Frauenprojekte Gallus
der ASB Lehrerkooperative
Tel.: 069 7382863



Fahrradwerkstatt

Die Fahrradwerkstatt richtet sich an Eltern und Kinder, die mit fachkundiger Unterstützung ihr Fahrrad reparieren möchten. Werkzeuge sind vorhanden, Ersatzteile können, fall benötigt eingekauft werden.

Juni ANGEBOT:

Datum: Sa., 13.06.2015

Uhrzeit: 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort:  Kindergarten und Hort der katholischen Kirchengemeinde Maria Hilf
Rebstöcker Straße 70, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Eltern und Kinder aus dem Gallus.

Anmeldung: Erforderlich.
Bitte melden Sie sich bis zum Freitag vor der Fahrradwerkstatt in der Kita Maria Hilf telefonisch oder per Email an.

Kontakt: Olaf Rocjhe und Manfred Müller
Tel.: 069 737518
E-Mail: kita.mariahilf@freenet.de



Kinderzahnpflege

Eine Zahnärztin kommt in die Einrichtung und erklärt den Eltern mit Kindern richtige Zahnpflege und beantwortet Fragen.

Juni ANGEBOT:

Datum: Mi., 17.06.2015

Uhrzeit: 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort:  Caritasverband Frankfurt e.V.
Kita St. Martin
Anspacher Straße 21, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Maximal 25 Teilnehmer/-innen.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Kita St. Martin
Frau Julia Brosche
Tel.: 069 73997137
E-Mail: kita.Stmartin@caritas-Frankfurt.de



Mutter/Vater-Kind-Kuren

Sie fühlen sich erschöpft und möchten gerne neue Kräfte schöpfen?

Dann kommen Sie mit Ulrike Albrecht, Kurlotsin und Gesundheitsberaterin der Caritas Frankfurt, in ein Gespräch und erfahren mehr darüber, wie Sie eine Kur beantragen können.

Juni ANGEBOT:

Datum: Do., 18.06.2015

Uhrzeit: 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort:  MoniKaffee
Kostheimer Str. 15, 60326 Frankfurt

Teilnahme: Familien.

Anmeldung: Nicht erforderlich.

Kontakt: Laura Späth-Hölzinger
Tel.: 069 9738234

GESUNDHEITSTIPPS

5 Tipps für Ihr Kind: So macht Essen Spaß

1.
Bunte Rohkost- oder Obststeller bringen Farbe auf den Tisch.
2.
Jeder probiert einen Bissen eines neuen Gerichtes, bevor er entscheidet, ob es ihm schmeckt oder nicht.
3.
Langsam Essen bringt Genuss.
4.
Gegessen wird nicht nebenbei. Fernsehen, Spielen, Telefonieren sind beim Essen unerwünscht.
5.
Am besten schmeckt es in fröhlicher Runde.



6 Tipps für Ihr Kind: So gibts mehr Bewegung

1.
Gestalten Sie Kinderzimmer und Wohnung so, dass sie zum Bewegen anregen und verführen.
2.
Nutzen Sie die Bewegungsflächen vor der Haustür und in der näheren Umgebung. Zeigen Sie ihrem Kind, welche Bewegungs- und Spielmöglichkeiten es dort gefahrlos ausüben kann.
3.
Schenken Sie Ihrem Kind Spielsachen, die zum Bewegen animieren. Trampolin statt Gameboy, Ball, Fahrrad, Roller, Inliner, Springseil, Gummitwist, Hola Hoop usw.
4.
Beschränken Sie die "Taxifahrten" für Ihre Kinder auf das unbedingt Notwendige. Legen Sie die Alltagswege aktiv zu Fuß oder mit dem Rad oder Roller zurück.
5.
Suchen Sie in Ihrer Umgebung geeignete Sportangebote für Kinder.
6.
Planen Sie Ihren Urlaub so, dass viel Bewegung auf dem Programm steht.



Die Gesundheitswochen im Gallus sind eine Veranstaltung der
AG Ernährungsgesundheit.



Kommunale Kinder-, Jugend- und Familienhilfe Frankfurt am Main

